TEMESVÁRI GABILLA

Illóolajokkal az egészségért

– aromaterápia –

Temesvári Gabilla

Illóolajokkal az egészségért

Borítóterv: Temesvári Gabilla

ISBN szám: 963-00-2508-6

Második, átdolgozott, bővített kiadás

BioTer Bt. Kiadásában

2003.

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ.....5
A SZERZŐRŐL.....6

MI AZ AROMATERÁPIA? 7

MI AZ ILLÓOLAJ? 8
AZ ILLÓOLAJOK ELŐÁLLÍTÁSA 8
VÍZGŐZDESZTILLÁCIÓ8
PRÉSELÉS 9
KIVONÁS OLDÓSZERREL.....9
MESE AZ ILLÓOLAJRÓL10

AZ ILLÓOLAJOK HATÁSA, FELHASZNÁLÁSA 11

AZ EGYES ILLÓOLAJOK GYÓGYHATÁSAI.....13

BAZSALIKOM 14
BERGAMOTT 15
BORÓKA.....16
BORSMENTA 18
CIPRUS.....19
CITROM 20
ERDEI FENYŐ.....21
EUKALIPTUSZ 22
FAHÉJ.....23
GERÁNIUM.....24
JÁZMIN 25
KAKUKKFŰ 26
LEVENDULA 28
LUCFENYŐ.....30
MAJORÁNNA 31
MANDARIN 32
NARANCSVIRÁG (NEROLI)..... 33
ROZMARING 34
RÓZSA 36
RÓZSAFA 38
SZANTÁLFA 39
SZASSZAFRASZ..... 40
TEAFA..... 41
TÖMJÉN..... 42
YLANG-YLANG 43
ZSÁLYA 44

AZ ILLÓOLAJOK ALKALMAZÁSA..... 45

BELSŐ ALKALMAZÁS 45
KÜLSŐ ALKALMAZÁS 46
INHALÁLÁS..... 46
GŐZÖS INHALÁLÁS 46
SZÁRAZ INHALÁLÁS ... 46
FÜRDŐK 47
TESTFÜRDŐK..... 47
nyugtató fürdő..... 47
frissítő fürdő..... 47
izomgörcsoldó fürdő .. 47
stresszoldó fürdő 48
LÁBFÜRDŐ 48
Zsálya-fürdő..... 48
Rozmaring lábfürdő olaj48
Illatos lábsó..... 49
BOROGATÁS..... 49
MELEG BOROGATÁS.. 49
HIDEG BOROGATÁS... 50
GARGALIZÁLÓ 50
BEÖNTÉSEK..... 50

MASSZÁZSOLAJOK .. 51
FESZÜLTSÉGCSÖKKENTŐ 51
NYUGTATÓ 51
IZOMLAZÍTÓ.....51
FRISSÍTŐ.....51
BŐRBETEGSÉGRE.....52
TESTÁPOLÓK..... 52
SZAUNA 53
ILLATLÁMPA..... 53
PARFÜMÖK, KÖLNIK . 55
KONYHAI ALKALMAZÁS55
EGYÉB ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉG..... 56
POMÁDÉK HÁZILAG .. 56
Babérlevél-olaj 57
Majoránna-olaj 57
Orbáncfű-olaj 57
Levendula-olaj 58
Körömvirág-olaj.....59
Ibolya-olaj 59
AJÁNLOTT ILLÓOLAJOK A-TÓL Z-IG..... 60
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM66

ELŐSZÓ

Mindenki áhítja az egészséget és ha elvesztette azt, ma már egyre gyakrabban a természet világából származó természetes gyógyító szerekkel szeretnék helyreállítani.

E könyv ilyen természetes gyógyító szert mutat be olvasóinak. Olyant, amelyről állíthatjuk, hogy a „legillatosabb" gyógyító szerek egyike.
De tudjuk-e, hogy miképp kell ezekkel az esetenként nagy hatékonyságú szerekkel bánni, tudjuk-e kinek nem szabad adni? Dédanyáinknak még természetes volt e szerek gyógyításban történő használata.
A jelenlegi fiatal nemzedéknek újra meg kell tanulnia, hogy miképp alkalmazza a természet gyógyító erőit és hogyan használja azok pozitív tulajdonságait egészsége helyreállítására, illetve megőrzésére.
E könyv, melyet az olvasó kezében tart, közérthetően, szemléletesen írja le, új felfogásban tárja olvasói elé az aromaterápia lehetőségeit.
A könyvet mintegy házitanácsadóként célszerű használni – melyben bármikor utánanézhetünk annak, hogy milyen módon tudjuk legtermészetesebb formában helyreállítani azt, ami a legbecsesebb részünkre, az egészségünket.

Kelt Mosonmagyaróváron,
2000. Farsang hava, Holdtöltekor.

Dr. Németh Zoltán
Természetgyógyászati szakértő
H.C. vizsgáztató

A SZERZŐRŐL

A szerző eredeti végzettsége mérnök. A hatvanas években találkozott először a természetgyógyászattal, majd amikor a nyolcvanas évek vége felé Magyarországon lehetőség nyílt hivatalosan az életreformmal, természetgyógyászattal foglalkozni, bekapcsolódott a tanfolyamok, előadások láncolatába. Évekig képezte magát, mára már elismert szakember, természetgyógyászati oktató, vizsgáztató több szakterületen. Reflexológus, akupresszőr, orvosi masszőr, lelkigon-dozó. Legkedvesebb szívének a távolkeleti (és ősmagyar) gyógyászat, és az „igazi" természetgyógyászat, azaz a legegyszerűbb, legtermészetesebb – emiatt egyúttal a legolcsóbb – módszerekkel történő gyógyítás.
Ezek az egyszerű gyógymódok már elfelejtődtek, és az újabb elterjedésük nem kielégítő. Ezt elősegítendő írja könyveit.
Természetesen ismeretterjesztő előadásokat, tanfolyamokat is tart. Kedvenc témái: láb-, fülreflexológia, akupresszúra, moxaterápia, köpölyözés, aroma- és apiterápia. Izgalmas témák a szemünkből, fülünkből kiolvasható „titkok", és egyéb érdekességek.

Reméljük, hogy a most közreadott könyvecske szintén sok embernek segít az egészségét megtartani, illetve visszaszerezni.
Ha olyan kérdései vannak, amelyre a könyvben nem talált választ, megkeresheti őt levélben.

2111 Szada, Margita u. 5. T/F 06-28/407-320

Kelt Budapesten, 2000-ben, a Szent Korona Évében.

Aranyi lászlóné
BioTer-kiadó

MI AZ AROMATERÁPIA?

A FITOTERÁPIA szó görög eredetű, és a *fito- = növény, terápia = gyógymód* szavakból ered. A gyógynövények alkalmazását jelenti gyógyítás céljára, amely növényi drogok felhasználásával gyógyít, azok összes hatóanyagát felhasználva.
A növényi drog lehet a levél, a szár, a virág, a gyökér, a termés, a rizóma, a mag stb., tehát a növénynek hatóanyagot tartalmazó része.

A gyógynövények legismertebb hatóanyagai
az alkaloidák,
a glikozidok,
a szaponinok,
a keserűanyagok,
a cserzőanyagok,
a szénhidrátok,
a szerves savak,
a festékanyagok,
a zsírolajok,
az illóolajok,
és egyéb alkotórészek: balzsamok, gyanták, vitaminok....

A fitoterápián belül az AROMATERÁPIA, a növényeknek egyik összetett hatóanyagát, az illóolaját, (az aromáját) használja gyógyításra.

MI AZ ILLÓOLAJ?

Az illóolaj bizonyos növényekből különböző eljárásokkal nyert, szobahőmérsékleten maradék nélkül elillanó folyadék.

Ez különbözteti meg a zsírolajoktól, (vagy zsíros-olajoktól) mert azok nem illannak el.

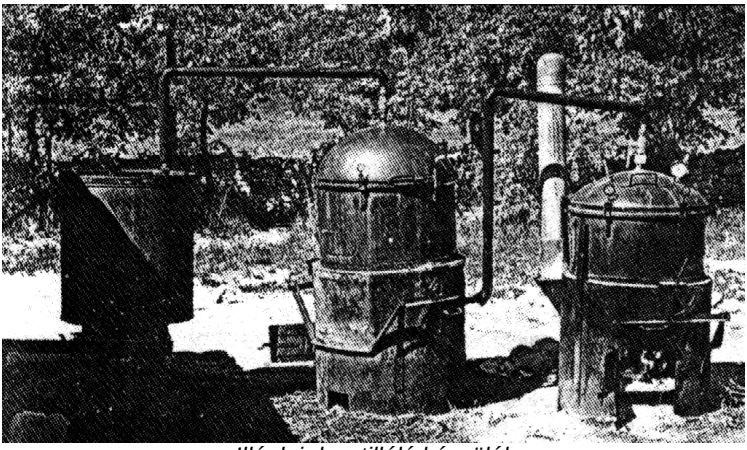
Az illóolajok előfordulhatnak a növények különböző részeiben: virágokban, levelekben, gyökerekben, termésekben, magvakban.

A növény különbözőképpen tárolja illóolajait: olajtartó üregekben, mirigyszőrökben, szövetközi járatokban, stb.
Az ugyanabból a növényből, de a növény más-más részéből nyert illóolajok hatása különböző lehet. Más a hatása például a narancsvirágból, a narancslevélből, és a narancs terméshéjából nyert illóolajnak.

AZ ILLÓOLAJOK ELŐÁLLÍTÁSA

VÍZGŐZDESZTILLÁCIÓ

Az illóolaj kinyerése leggyakrabban **vízgőzdesztillációval** történik.
A növényi részeket felaprítják, lepárló üstbe helyezik, vízgőzt bocsátanak rá. A vízgőz magával ragadja az illóolajat, továbbhaladva lehűl, kicsapódik. A víztől jól elválasztható, mivel könnyebb annál és a tetejére feljön.



Illóolaj desztilláló készülék

Tulajdonképpen az otthoni inhaláláskor is a forró vízre dobott, vagy leforrázott gyógynövényből „vízgőzdesztillációval" nyerjük ki a gyógyító illóolajat. *(Csak nem gyűjtjük össze, hanem elillan, belélegezzük.)*

PRÉSELÉS

Préseléssel nyerhetjük ki például a citrusfélék termésházának illóolaját.

KIVONÁS OLDÓSZERREL

Ez esetben valamilyen zsír, vagy olaj segítségével nyerjük-oldjuk ki az illóolajat.
Az illóolajjal telített zsírt pomádénak nevezzük. Ebből a tiszta illóolajat alkohollal vonhatjuk ki, ha szükséges. (Házilag így készítünk babérolajat, orbáncfű olajat, ez esetben nem vonjuk ki a pomádéból az illóolajat, hiszen masszázsolajnak, vagy bedörzsölőnek használjuk a kivonó oldószerrel, olajjal együtt.)

A fentiek szerint kinyert illóolaj nagyon drága, mivel a növények illóolajtartalma csekély, néha csak 1-2 ezrelék.

Ezért a növények mázsája, tonnája szükséges 1 kilogram illóolaj előállításához.

Napjainkban vegyileg olcsóbb **szintetikus** anyagokat állítanak elő. Ez a termék az illatszeriparban jól használható, de a "virág lelke" hiányzik belőle, gyógyá-szatra alkalmatlan, illetve csak korlátozottan jó.
Példaként a levendula illóolaja 160 alkotóelem csodálatos keveréke, a szintetikus olaj ezek közül csak néhányat tartalmaz, bár az a legfontosabb gyógyító hatásokat produkálja.

Az illóolajat - mivel szobahőmérsékleten párolog - jól zárható üvegcsékben, hűvös helyen, lehetőleg sötét üvegben tároljuk. Így két évig megőrzi hatóanyagait.

MESE AZ ILLÓOLAJRÓL

Egy hindu mese szerint történt egyszer, hogy egy fiatalasszony felkereste a bölcset, hogy mérget kérjen tőle az anyósa számára, mert az kiállhatatlan, veszekedős volt, megkeserítette az életét.
A bölcs átadott neki egy üvegcsét azzal, hogy hat héten keresztül minden nap kenje vele végig az anyósa testét.
Telt az idő, a fiatalasszony ismét felkereste a bölcset.

—Mindent úgy tettem, ahogy mondtad. De most azért jöttem, hogy adj valami ellenszert, mert megbántam a tettem. Az anyósom egyre kedvesebb és elviselhetőbb. Már nem kívánom a halálát.

—Menj haza nyugodtan lányom. Anyósod nem fog meghalni. Amit adtam neked, az illatos olaj volt, ami megváltoztatja az emberek lelkét.

AZ ILLÓOLAJOK HATÁSA, FELHASZNÁLÁSA

Mint az előzőekben láttuk, az illatos olaj az emberek lelkére is hat, de hogyan?
A szagingerek a szaglóhártyáról közvetlenül agyunk legősibb részébe, a limbikus rendszerbe jutnak, jelentősen befolyásolják életműködésünket, közérzetünket, viselkedésünket.

Ezen kívül bizonyítottan antiszeptikus, véd a külső-belső fertőzések ellen. Mindegyik illóolaj baktériumölő, de van vírusölő (például az eukaliptuszolaj) és gombaölő (például borsmenta-, kakukkfűolaj) hatású is. Némelyek hatnak a hormonháztartásra (például: ánizs-, kömény-, levendulaolaj).
Némelyek nagy adagban görcsöt okoznak, így epilepsziásoknak tilos adni.
Epilepsziásoknak tilos adni: kakukkfű-, rozmaring-, zsályaolajat.

Az illóolajokat alkalmazhatjuk ***belsőleg***, amikor magunkhoz vesszük általában valamilyen oldószerben. Kiválóan oldódik alkoholban, mézben, tejben, tojássárgájában.
Alapszabály, hogy csak nagyon kis adagban (1-2 csepp) szedhetjük, hiszen nagyon tömény, nagy erejű szerről van szó.
Egyes esetekben tilos alkalmazni várandós anyáknál, epilepsziásoknál, dekompenzált szívbetegségnél.

Várandós anyukáknak tilos bazsalikom, majoránna, zsálya, borókaolajat használni.

Külsőleg alkalmazhatjuk illatlámpába, fürdőbe, masszázsolajba, borogatásnak, inhaláláshoz, bedörzsölőnek. Ezekről még lesz szó bővebben, egy-egy példán bemutatva. Ezen példák alapján kreatívan alkossuk meg saját „házipatikánkat", kozmetikumainkat, segítsük elő jó közérzetünket.

Az illóolajok oldása a fentieken kívül külső használatra még folyékony szappanban is lehetséges.

AZ EGYES ILLÓOLAJOK GYÓGYHATÁSAI

Mivel illóolajat majdnem minden növényből nyerhetünk, ezért kiválasztottam néhányat, amelyek ára is elérhető, és sokoldalúságuk miatt sok hétköznapi problémánkra kínálnak megoldást. Így elegendő, ha ezek közül választjuk ki azt a két-három-négy illóolajat, amelyeket házipatikánkba fogadunk, hogy szolgálja szeretteink egészségét, jó közérzetét.

BAZSALIKOM

Latin neve: Oscimum basilicum
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfölötti részek
Illóolajtartalom: 0,5-0,8 %

Belsőleg alkalmazva:
Gyomorerősítő, görcsoldó, nyugtató, melegítő, a szabályos menstruációt elősegítő, köhögéscsillapító, izzasztó, idegerősítő, béltisztító, mellékvesemőködést serkentő hatású. Kimerültség, stressz, depresszió, alvászavar, migrén, elégtelen emésztés, láz, hörghurut esetén adjuk.

Külsőleg alkalmazva:
rovarcsípésre higítatlanul,
náthára párologtatóba 1-2 csepp,
hajhullás ellen olajban oldva,
nemi vágyat növeli maszszázsolajban,
fürdővízbe téve növeli az erőnlétet.

Lelki hatás:
1-2 szippantás mozgósítja a rejtett erőtartalékot, erősíti az önbizalmat.

Várandós anyák kerüljék!

BERGAMOTT

Latin neve: Citrus (aurantium)[1] bergamia
Kinyerési mód: sajtolás
Növényrész: gyümölcshéj
Illóolajtartalom: 0,5 %

A bergamottnarancs fehér virága bódító illatú. Termésének vékony, aromás héjából vonják ki a bergamottolajat, melyből parfümöket készítenek, de ez adja az Earl Grey tea jellegzetes illatát is.

Belsó alkalmazása:
Kedélyjavító, fertőtlenítő, lázcsillapító, görcsoldó, féregűző hatású. Felfúvódást szünteti, félelemérzést oldja.

Külső alkalmazása:
Torokgyulladás esetén gargalizáló,
Sebek kezelésére lemosó, vagy borogatás,
Pattanásos, pörsenéses, túl zsíros bőr, sömör kezelésére fürdő, krém, testápoló,
Magas láz esetén bergamottolajos pólyát a lábikrára.

Lelki hatása:
Oldja a félelemérzést és a depressziót, élénkít, javítja a kedélyt. Helyreáll az önbizalom és a lelki frissesség.

[1] Egyes források bergamottolaj alapanyagnak a keserűnarancsot (C. aurantium) adják.

BORÓKA

Latin neve: Juniperus communis
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: fa és a bogyók
Illóolajtartalom: 3 %

Belsőleg alkalmazva:

Élénkít, serkent, húgysavoldó, fertőtlenítő, gyomorerősítő, vértisztító, jó alvást biztosít, vízhajtó, a szabályos menstruációt elősegíti, vérellátást javít, étvágygerjesztő, méregtelenítő.

Külsőleg alkalmazva:

Bőrgyulladásra lemosószernek, és borogatásnak.
Reumás panaszok, cellulitisz kezelésére bedörzsölő,

Menstruációs zavarokra fürdő,
Fertőző betegségek kezelésére inhalálás javasolt.

Lelki hatása:
A boróka szilárdítja a belső erőt és az önbizalmat. Rendet teremt az érzelmi életben, visszaáll a lelki egyensúly.

Várandós kismamák nem használhatják!

BORSMENTA

Latin neve: Mentha piperita
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: levél
Illóolajtartalom: 2%

Belsőleg alkalmazva: gyomorerősítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, epehajtó, gyulladásgátló, felfúvódás szüntető, a szabályos menstruációt elősegítő, összehúzó, hasmenés, kolera, szívidegesség, asztma, meghűlések, az emésztőcsatorna, valamint a húgyutak fertőtlenítésére.

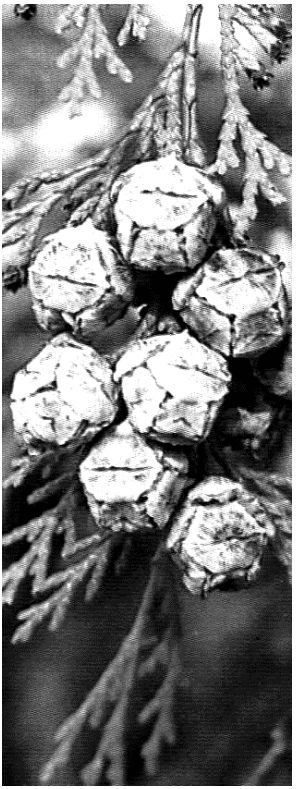
Külsőleg alkalmazva: meghűléses megbetegedéseknél, homloküreg gyulladásnál inhaláló, bőrélősködők ellen lemosás, vagy borogatás, fejfájás, migrén ellen bedörzsölő, fogkrémek, szájápolók.
Szúnyogok elűzésére párologtatóba ajánljuk, izzadás-gátló hatású fürdővízben.

Lelki hatása:
Elűzi a borongós gondolatokat.

(Mentoltartalma a hidegérzékelő sejteket ingerli, ezért hat hűsítőnek.)

CIPRUS

Latin neve: Cupressus sempervirens
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a gyümölcs, és az ágvégek
Illóolajtartalom: 1 %



Belső alkalmazása:

Köhögés, rekedtség ellen, izzadásgátló, összehúzó, görcsoldó, idegerősítő, visszérerősítő, vizelethajtó, reumaellenes, fertőtlenítő.

Külső alkalmazása:

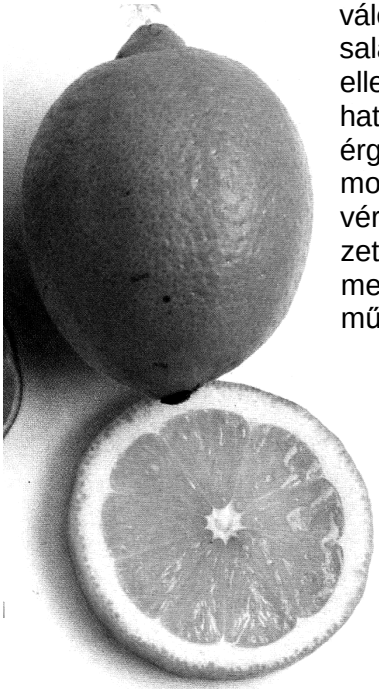
cellulitis ellen fürdő, krém, testápoló,
aranyér elleni krémekbe tegyük,
fogínygyulladásra szájvíz.

Lelki hatása:

Erősíti a lényegest kiszűrő figyelőképességet, segít a bút feljteni. Idegnyugtató.

CITROM

Latin neve: Citrus limonum
Kinyerési mód: hidegen sajtolás
Növényrész: gyümölcshéj
Illóolajtartalom: 1,5 %



Belsőleg alkalmazva: vértisztító, vérzéscsillapító, vérnyomásszabályozó, fertőtlenítő, fehér vérsejteket aktiváló, lázcsillapító, szíverősítő, salaktalanító, érerősítő, ellenállóképességet növelő hatású, visszértágulat, visszérgyulladás, vesekő, gyomorfekély, csont-tuberkolózis, vérzések (gyomor, húgyvezeték...) tífusz, vérhas, hasmenés ellen. Hasnyálmirigy működését szabályozza.

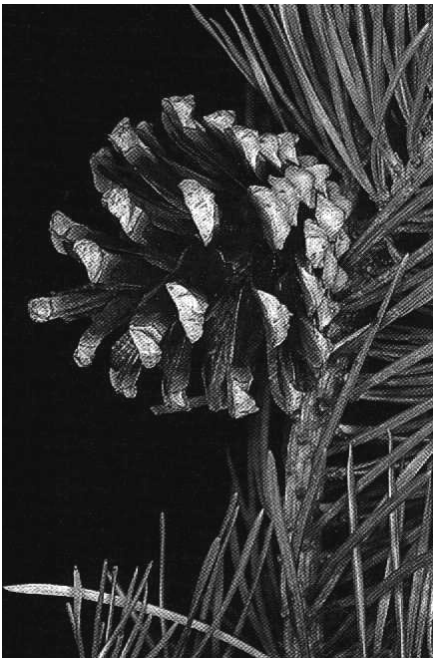
Külsőleg alkalmazva: Vérző sebre cseppentve vérzéscsillapító, szemölcsre hígítatlanul kenni, zsíros bőr ápolására, torok- és mandulagyulladásnál gargalizálni, levegő fertőtlenítésére párologtatni, herpesz, kiütések, pattanások, tetű, rüh, rovarcsípés, hangya és molyűző, törékeny körömre jó ápolókrémbe.

Lelki hatása: a múlt nemkívánatos emlékeit kiűzi a lélekből. A szellemet felfrissíti.

ERDEI FENYŐ

Latin neve: Pinus silvestris
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: tűlevelek
Illóolajtartalom: 0,2 %

Belsőleg alkalmazva:
Fertőtlenítő, köptető, reumaellenes, vérellátás javító, köhögéscsillapító, élénkítő. Tüdőgyulladás, megfázás, asztma, húgyúti fertőzések esetén segít.



Külsőleg alkalmazva:
Bőrkiütések és sömör esetén borogatás, reumás panaszoknál fürdő, vagy maszszázsolaj, meghűlésnél inhaláló szer.

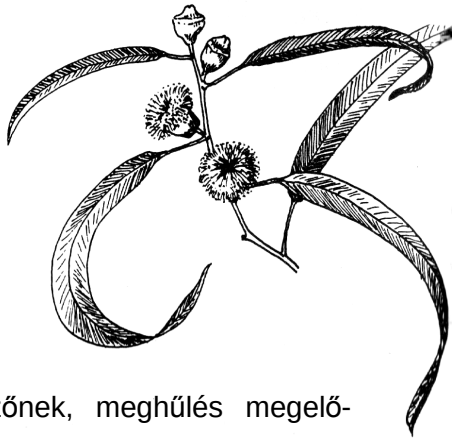
Lelki hatás:
nyugtat, oldja az idegfeszültséget.

EUKALIPTUSZ

Latin neve: Eukalyptus globulus
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: levelek, gallyak
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:
csíraölő főként a légutak és a húgyutak megbetegedéseinél, lázcsillapító, köptető, fájdalomcsillapító, vizelethajtó, vércukorszint-csökkentő, élénkítő, köhögéscsillapító, görcsoldó, koncentrálóképességet növelő. Köhögés, asztma, TBC, coli-fertőzések ellen. Féreg-űző.

Külsőleg alkalmazva:
dezodorál,
a bőrön lévő élősködőket elpusztítja,
tetűirtó, rovarcsípés fájdalmát csillapítja,
légúti betegségeknél, arc- és homloküreg gyulladásnál inhalálás,
magas láz esetén a lábikrára pólya,
sebeknél lemosás vagy borogatás.



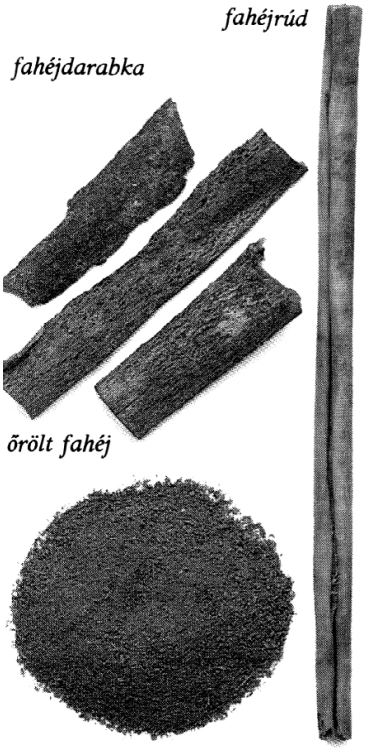
Párologtatóba rovarűzőnek, meghűlés megelőzésére javasolt.

Lelki hatása: erősíti a koncentráló képességet, az egészséges, logikus gondolkodást.

FAHÉJ

Latin neve: Cinnamomun ceylanici
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a kéreg, levelek, virágok
Illóolaj tartalom: 1,25 %

Belsőleg alkalmazva:
gyomor- és szíverősítő, élénkítő, átmelegítő, emésztésjavító, görcsoldó, vérzéscsillapító, fertőtlenítő, vérellátás javító, féregűző, összehúzó, a szabályos menstruációt elősegítő hatású. Erotikus késztetést serkentő, jó végtagfájdalmak, szívritmuszavar, szívidegesség ellen.



Külsőleg alkalmazva:
rovarcsípés, tetű-, rüh ellen bedörzsölő,
meghűléses betegségeknél párologtatni,
fogínyvérzésnél szájvízbe, reumánál masszázsolajba.

Lelki hatása:
Illatlámpába gondűző, közérzetjavító,
nő az érzelmi melegség és biztonságérzés,
oldódik a lelki feszültség.

GERÁNIUM

Latin neve: Pelargonium odorantissimum (gólyaorr)
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: egész növény
Illóolajtartalom: 0,2 %

Belsőleg alkalmazva:
erősítő, fájdalomcsillapító, összehúzó, vérzéscsillapító, fertőtlenítő, mellékvese működését serkentő hatású. Jó gyengeség, cukorbetegség, gyomor-, bélgyulladás esetén.

Külsőleg alkalmazva:
Sebek és égések kezelésére lemosás, borogatás,
torok- szájnyálkahártya gyulladásnál gargalizáló, öblítő,
pattanás, ekcéma, bőrélősködő ellen bedörzsölő,
bőrápoló száraz, fonnyadt bőrre.

Lelki hatása:
segít az érzelmi megterhelés elviselésében,
Jó depressziós betegnek,
elűzi a keserű gondolatokat.

JÁZMIN

Latin neve: Jasminum officinale
Kinyerési mód: alkoholos kivonás
Növényrész: virág
Illóolajtartalom: 0,1 %

Belsőleg alkalmazva:
Görcsoldó, tejképző, a szabályos menstruációt elősegítő,

a szülést megkönnyítő, fertőtlenítő, fájdalomcsillapító, a nemi vágyat növelő hatású.
Álmatlanság, rekedtség, impotencia esetén javasolt.

Külsőleg alkalmazva:
Szülés előtti masszázsolaj,
nemi vágyat növelő fürdő, bedörzsölő,
bőrbetegségekre bedörzsölő,
fájdalomcsillapító borogatás,
depresszió ellen párologtatás.

Lelki hatás:
a meglévőnek és az elérhetőnek örülni tudással ajándékozza meg az embert.

KAKUKKFŰ

Latin neve: Thymus vulgaris
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: földfölötti rész
Illóolajtartalom: 3%

Belsőleg alkalmazva:

élénkítő, étvágygyerjesztő, vérnyomásnövelő, görcsoldó, nyálkaoldó, idegerősítő, vizelethajtó, izzasztó.

A szellemi tevékenységet serkenti, a szabályos menstruációt elősegíti, a fehérvérsejt képződést serkenti, fertőtlenítő hatású különösen a légutak, húgyutak, nemi szervek, emésztőszervek esetében.
Jó tüdőgyulladás, asztma, TBC, szamárköhögés, keringési zavarok ellen.

Külsőleg alkalmazva:
járványok idején párologtató,
fertőzött sebeknél borogatás,
reumánál bedörzsölő és fürdő,
torok- fogínygyulladásnál gargalizáló,
hígítatlanul sömörhólyagra, pattanásokra, rovarcsípésre,
furunkulusok,
tetű, rüh ellen is jó.

Lelki hatása:
erősíti az akaratot és a tettrekészséget.

Epilepsziásoknak és várandósoknak tilos!

LEVENDULA

Latin neve: Lavandula officinalis
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfölötti rész
Illóolajtartalom: 1 %

Belsőleg alkalmazva:
fertőtlenítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, epehajtó, méregtelenítő, vizelethajtó, izzasztó, vérnyomást csökkentő, szíverősítő, emésztésjavító, a gyomornedvtermelést serkentő, féregűző, a szabályos menstruációt elősegítő hatású.

Jó idegességre (különösen szívidegességre), álmatlanságra, búskomorságban, migrénnél, tífuszban, agyvérzés utóhatásainak enyhítésére, renyhe bélmozgásra, székrekedésre, mirigygyulladások ellen, vérnyomás ingadozáskor, bélférgek ellen.

Külsőleg alkalmazva:

bármilyen seb kezelésére, gennyes, gyulladt, férges, fekélyes, burjánzó sebekre,
végbélsipolyok, nemi szervi ekcémák, gombás fertőzések ellen borogatás, lemosó,
fehérfolyás ellen ülőfürdő, hüvelyöblítő, égési sebekre,
rovarcsípésre, tetvességre, rühösségre, lábgombásodásra bedörzsölő.
Hajhullás.
Meghűlés, idegesség esetén párologtató.
Feszültségre, görcsökre masszázsolaj.

Lelki hatása:
elhessegeti a borongós gondolatokat,
oldja a lehangoltságot, depressziót,
helyreállítja a lelki egyensúlyt.

A legsokoldalúbban használható illóolaj.

LUCFENYŐ

Latin neve: Picea abies
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: tűlevelek
Illóolajtartalom: 0,2 %

Belsőleg alkalmazva:
Fertőtlenítő, erősítő, izzasztó, nyugtató, roboráló, a mellékvese működést serkentő, köptető. Asztma, tüdőgyulladás, influenza, epehólyag gyulladás, vesekő, húgyúti fertőzés, májbántalom ellen.

Külsőleg alkalmazva:
reuma és meghűlés ellen fürdő,
lábizzadásra ecsetelés vagy fürdő,
tüdőbetegségnél inhalálás,
homloküreg-gyulladásnál inhalálás.

Lelki hatása:
elhagyatottságban, magányosságban szenvedők számára lelki balzsam, erősít, vígasztal, és segít talpon maradni.

MAJORÁNNA

Latin neve: Origanum majorana
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfölötti rész
Illóolajtartalom: 1 % (drága olaj)

Belsőleg alkalmazva:
testmelegítő, feszültségoldó, nyugtató, görcsoldó, fájdalomcsillapító, csíraölő, hashajtó, a nemi vágyat tompító (kielégítetlen szexuális vágy, vagy erős késztetés esetén), étvágygerjesztő, reumaellenes, izzasztó hatású. Értágító, köptető, vérnyomáscsökkentő.

Külsőleg alkalmazva:
nehezen gyógyuló sebekre lemosás, borogatás, feszültségoldó fürdők, homloküreg-gyulladás esetén inhalálás, gyomorgörcs és reumás fájdalom esetén bedörzsölő.

Lelki hatása:
gyász, búbánat, félelem, vagy elkeseredés esetén elősegíti a lelki egyensúly helyreállását, bizakodóvá tesz.

Várandós kismamák kerüljék használatát!

MANDARIN

Latin neve: Citrus nobilis
Kinyerési mód: hidegen sajtolás
Növényrész: gyümölcshéj
Illóolajtartalom: 2%

Belsőleg alkalmazva:
kedélyjavító, frissítő, vértisztító, depresszió, a gyomor-, bél- és epeműködést serkentő hatású. Jó álmatlanság esetén. Kimerültség, idegesség, túlfeszítettség.

Külsőleg alkalmazva:
feszültségoldó fürdőnek és masszázsolajnak

Lehangoltság, depresszió ellen párologtatni.

Lelki hatása:
frissít, feledteti a félelmet, bút, jókedvre derít.

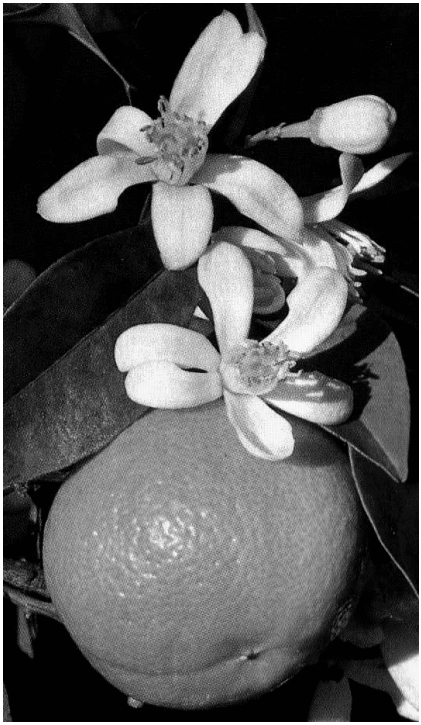
Mind belsőleg, mind külsőleg
gyermekeknél is veszély nélkül alkalmazható.

NARANCSVIRÁG (NEROLI)

Latin neve: Citrus bigaradia
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: virág
Illóolajtartalom: 0,1 %

Belsőleg alkalmazva:

sejtnövekedés serkentő, fertőtlenítő, emésztésjavító, depressziót szüntető, görcsoldó, nemi vágyat növelő, szívnyugtató.
Álmatlanság, migrén, fejfájás esetén segíthet.



Külsőleg alkalmazva:

sejtnövekedés serkentő bőrápolószerben,
depresszió ellen párologtató,
nemi vágyat növeli masszázsolajokban, fürdőkben.

Lelki hatása:

Lelki sokkos állapotban „elsősegély” nyújtó, vidámít, oldja az idegfeszültséget.

ROZMARING

Latin neve: Rosmarinus officinalis
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfeletti rész
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:

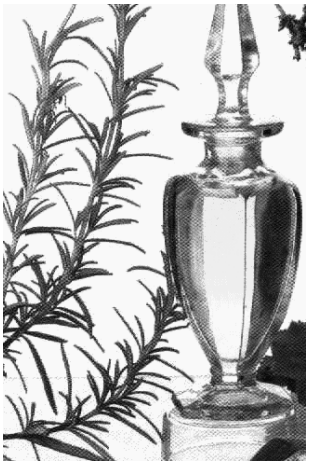
szív- és veseműködést serkentő, mellékvese működést szabályozó, az emlékezőképességet javító, izzasztó, vizelethajtó, a szabályos menstruációt elősegítő, görcsoldó, étvágygyerjesztő, gyomorerősítő, emésztésjavító, érellátásjavító, epehajtó, szíverősítő, vércukorszint csökkentő hatású. Jó reuma, köszvény, epekő, migrén, alacsony vérnyomás, magas koleszterinszint esetén. Bénulás következményeit felszámolja, májcirró-zis, sárgaság, végtaggyengeség ellen hat.

Külsőleg alkalmazva: sebekre borogatás,

lemosás,
zsíros bőrre bőrápoló,
influenza, hörghurut, megfázás esetén inhaláló,
reuma és izomfájás esetén fürdő, masszázsolaj,
hajnövesztő, korpásodás-gátló.
Szemfürdő gyengénlátás esetén,
fehérfolyásnál hüvelyöblítő.

Lelki hatása:
magabiztosságot, jó kedélyt, tettrekészséget, akaraterőt növel. Felrázza a lustákat.
("Magyar királyné vize" elnevezése középkori jelentőségét mutatja.)

Epilepsziásoknak nem adható!



RÓZSA

Latin neve: Rosa damascena
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: virág
Illóolajtartalom: 0,02 %

Belsőleg alkalmazva:

fertőtlenítő, nyugtató, depressziót oldó, epehajtó, a szabályos menstruációt elősegítő, a nemi vágyat növelő, erősítő, szíverősítő, görcsoldó, a sebgyógyulást elősegítő, bőrápoló, érszűkítő, hashajtó, vérzéscsillapító, vértisztító hatású.

Fejfájás, migrén, hörghurut ellen ajánlható.

Külsőleg alkalmazva:

szemgyulladásra borogatás,
fogínygyulladásra gargalizáló,
övsömör, ekcéma ellen borogatás, lemosó, vagy krém hatóanyagaként,
depressziónál párologtató,
nemi vágyat növelő testápoló-, vagy masszázsolajban.

Lelki hatás:

oldja a depressziót, növeli a nemi vágyat.
Békés, kellemes légkört teremt, nyíltszívűségre hangol, megbocsátásra, szeretetre.

RÓZSAFA

Latin neve: Aniba rosae odora
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: fa
Illóolajtartalom: 1 %

Belsőleg alkalmazva:
Fertőtlenítő, kiegyensúlyozó, vérnyomáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő, bőrnyugtató, idegerősítő, kedélyjavító, fájdalomcsillapító, erősítő.
Segíthet fejfájás, emésztési zavarok, depresszió, álmatlanság ellen.

Külsőleg alkalmazva:
félelemérzés esetén párologtatás,
feszültségoldó fürdő,
bőrnyugtató kozmetikumok.

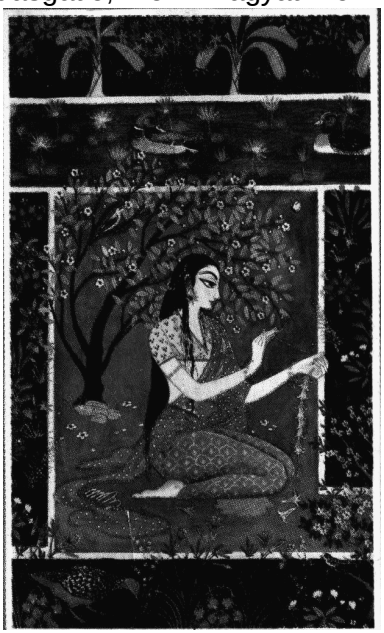
Lelki hatás:
Kellemes, kiegyensúlyozott hangulatot teremt, elűzi a keserű, zavaró gondolatokat, hullámzó érzelmeket.

SZANTÁLFA

Latin neve: Santalum album
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: fa
Illóolajtartalom: 5%

Belsőleg alkalmazva:

Fertőtlenítő, vízhajtó, gyulladásgátló, nemi vágyat növelő, köptető, nyálkaoldó, a nyálkahártyát regeneráló, testmelegítő hatású. Torok-, gégegyulladás, impotencia esetére ajánlható.



Külsőleg alkalmazva:

pattanásos, túl zsíros bőr kezelésére borogatás,
idegesség, nyugtalanság esetén párologtatás,
nemi vágyat növelő masszázsolaj hatóanyagaként.

Lelki hatása:
növeli az alkotókedvet, erősíti a belső békét, feledteti a gondokat, felszínre hozza a szunnyadó szellemi erőt.

SZASSZAFRASZ

Latin neve: Sassafras albidum
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a fából
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:
Fájdalomcsillapító, izzasztó, vizelethajtó, élénkítő, hashajtó, vértisztító, jó dohányzásról leszokásnál, általános gyengeségnél.

Külsőleg alkalmazva:
Bőrbetegségnél, szőrtüszőgyulladásnál, aknés bőrön borogatás, vagy lemosás,
Reuma ellen fürdő vagy kenőcs,
Rovarcsípésnél higítatlan olajjal bekenni.

Lelki hatása:
Jót tesz a szellemi fáradtság, az életösztön gyengülése esetén.

TEAFA

Latin neve: Melaleuca alternifolia
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a levelek
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:
Csíraölő, fertőzésgátló, sebgyógyulást segítő, izzasztó, légúti megbetegedések, gombafertőzés, csökkent immunitás esetén jó.

Külsőleg alkalmazva:
Lábgombásodás, sömör, rovarcsípés esetén higítatlanul a bőrre kenni,
pattanásos bőrre lemosó,
gombás hüvelyfolyás esetén irrigálás.
Nehezen gyógyuló sebekre lemosás, borogatás.
Megfázás esetén fürdőolaj.

Lelki hatása:
Erősíti a logikus gondolkodást, növeli a koncentrálóképességet. Lecsendesíti a túlfűtött indulatokat.

TÖMJÉN

Latin neve: Boswellia thurifera
Kinyerési mód: alkoholos kivonás
Növényrész: növényi gyanta
Illóolajtartalom: 7%

Belsőleg alkalmazva: Fertőtlenítő, összehúzó, nyugtató, bőrápoló, az anyaméhet befolyásoló, érösszehúzó, emésztésjavító, vizelethajtó. Hörghurut, nátha, homloküreg gyulladás, köhögés, asztma esetén.

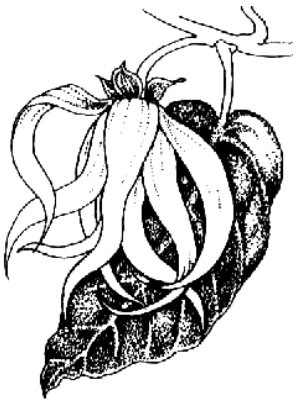
Külsőleg alkalmazva:
Nehezen gyógyuló sebekre borogatás,
fonnyadt bőrre pakolás, krém.
Párologtatásnál elmélkedéshez alkalmas hangulatot ébreszt.

Lelki hatás:
Átvezeti a gondolatokat az anyagiból a szellemi világba, lelki szemeinket a világmindenség felé fordítja, a világmindenség törvényeinek megértésére késztet.

YLANG-YLANG

Latin neve: Cananga odorata
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a virág
Illóolajtartalom: 2 %

Belső alkalmazása:



Nyugtató, vérnyomáscsökkentő, nemi vágyat növelő, légzés- és szívfrekvencia csökkentő hatású. Jó álmatlanság, bélfertőzés, görcsök esetén.

Külső alkalmazása:

Zsíros arcbőrre pakolás, krém,
Nemi vágyat növelő fürdő, illatszer, masszázsolaj,
Lazítás és álmodozás céljára párologtatóba.

Lelki hatása:

A meghittség és bizalom légkörét varázsolja. Tökéletes lazítást segít, feloldja a gátlásokat.

ZSÁLYA

Latin neve: Salvia officinalis
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfölötti rész
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:
A mirigyműködést szabályozó, fertőtlenítő, ellenállóképességet növelő, erősítő, nyugtató, étvágygerjesztő, vértisztító, salaktalanító, vizelethajtó, izzasztó, gyomorerősítő, tejelválasztást csökkentő, összehúzó, sebgyógyulást elősegítő.

Külsőleg alkalmazva:
Fogíny-gyulladás, torokgyulladás ellen öblögető,
sebek, gyulladásos bőr esetén borogatás,
reuma ellen bedörzsölő.
Fertőző betegség esetén párologtató.

Lelki hatás:
Erővel és bizakodással tölti el a csüggedőket, táplálja az öngyógyításhoz szükséges lelkierőt.

Várandós kismamák, epilepsziások kerüljék!

AZ ILLÓOLAJOK ALKALMAZÁSA

Ezen a helyen a mindennapi életünkben felmerülő problémákra adható alkalmazásokat tárgyaljuk, a könnyen megvalósítható, különös szakértelmet nem igénylő megoldásokat mutatom be. Ezek ártalmatlanok, csak jó hatásuk van. Az illóolajok egymással keverhetők.

Az alkalmazás alaptörvénye:
egy szippantásnyi a lélekre hat,
nagyobb mennyiség, 1-2 csepp pedig a testre.

BELSŐ ALKALMAZÁS

Mivel az illóolajok rendkívül tömény koncentrátumok, szigorúan be kell tartani az alkalmazás szabályait!

- Csak kis adagokban, (maximum 3 csepp!)
- naponta legfeljebb háromszor,
- kúraszerűen maximum 3 hétig,
- a kúrák között minimum 2 hét szünetet tartsunk,
- tisztán nem, csak oldószerben fogyasztható.

Az oldószer lehet:
méz, egy kávéskanálnyiba 1-2 csepp elkeverve, ezt közvetlenül elszopogatva, vagy teába téve,
cukor, mokkacukorra cseppentünk, szánkba vesszük, és nem nyitjuk ki, míg el nem olvadt,
alkohol, evőkanálnyi alkoholba teszünk 20 cseppet, majd ebből naponta 2-3-szor 10 cseppet teához adunk.

Tej, tejszín, tojássárgája hasonlóképpen jó oldószer, értelemszerűen alkalmazandó.

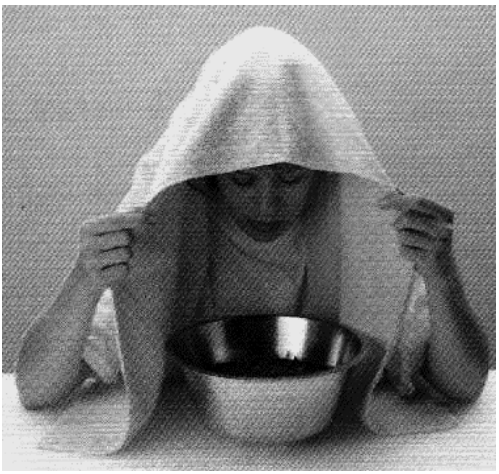
KÜLSŐ ALKALMAZÁS

INHALÁLÁS

Ez a módszer a légúti megbetegedések, nátha, torokgyulladás, arc- és homloküreg-gyulladás gyógyításában hatásos, valamint a lelki hatás kifejtésére.

Gőzös inhalálás

Egy edénybe 2 liternyi forró vizet öntünk, és ebbe a forró vízbe 3-4 csepp illóolajat cseppentünk. A gőz fölé hajolunk, fejünket letakarjuk, és mélyen belélegezzük a felszálló gőzt. (Szívgyengeség esetén ne takarjuk le a fejünket!)



Száraz inhalálás

A legegyszerűbb, ha zsebkendőre cseppentjük az illóolajat, orrunk elé tartva mélyeket lélegzünk.

Ajánlható a citrom, eukaliptusz, borsmenta, kakukkfű olaja.

FÜRDŐK

Mivel az illóolajok nem oldódnak vízben, valamilyen oldószert kell keresnünk, amiben fel tudjuk oldani, azután már a vízzel elkeverhető. Az oldószer is legyen jó hatással a bőrre. Ilyenek lehetnek a tejszín, a méz, a folyékony szappan. Az oldószerben (pl. 1-2 evőkanálnyi mézben) feloldunk kb. 5-10 csepp illóolajat, amit azután a fürdővízben elkeverünk.

Testfürdők

nyugtató fürdő

ajánlott illóolajok:

majoránna, geránium, narancs, mandarin, levendula, fahéj. Lehetőleg mézben oldjuk, mert a méz is nyugtató hatású.

frissítő fürdő

ajánlott illóolajok:

citrom, borsmenta, gyermekeknek narancs, mandarin. Ebből felnőtteknek 5 csepp, gyerekkádba 1 cseppet!

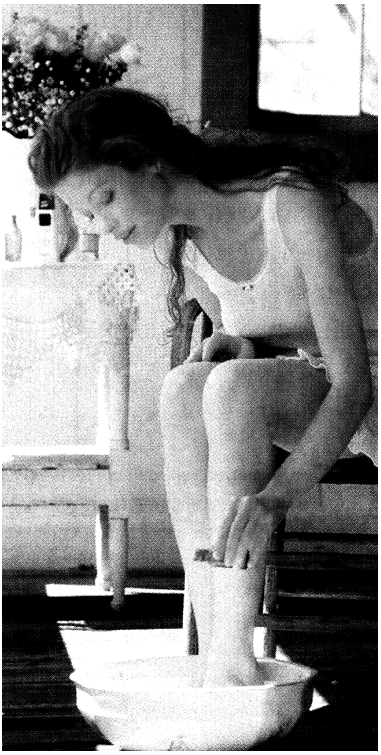
izomgörcsoldó fürdő

ajánlott illóolajok: eukaliptusz, rozmaring, levendula

stresszoldó fürdő
ajánlott illóolajok: jázmin, levendula, rózsa, ylang-ylang, narancsvirág

Lábfürdő

Zsálya-fürdő
Edénybe tegyünk egy-két evőkanálnyi avocado-olajat, vagy más vívőolajat, melyben oldjunk fel 2-3 csepp zsályaolajat. Ezt engedjük fel melegvízzel. Az olaj megakadályozza a bőr kiszáradását, a zsálya pedig az izzadási hajlamot kezeli. Jó szagtalanító hatású a citromolaj. Ebből is tehetünk bele 1-2 cseppet.
Előre elkészíthetünk sokszor használt illatkombinációt, de akkor kis üvegcsébe tett alkoholban oldjuk fel az illóolajat, és ebből csepegtessünk a lábfürdőzés alkalmával a vízbe.



Rozmaring lábfürdő olaj
70 ml szójaolajba tegyünk 10 ml rozmaringolajat, illatosíthatjuk még kedvenc illatunkkal, például geránium-mal. Az olajat alaposan elkeverjük, majd zárható, lehetőleg sötét üvegbe töltsük.
Jól rázzuk össze minden használat előtt. Így fél évig áll el. Jó fáradt lábra, izületi fájdalomra.

Illatos lábsó

40 dg durva szemcsés konyhasóra csepegtessünk 3-3 csepp rozmaringolajat, zsályaolajat, levendulaolajat, fenyőolajat, és citromolajat.

Alaposan keverjük összesze, amíg egyenletesen átnedvesedik a só. A kész fürdősót tiszta, száraz, lehetőleg sötét üvegbe töltjük.

A lábfürdőbe 1 evőkanálnyi fürdősót tegyünk. Ez a keverék frissítő, élénkítő, izzadásgátló hatású. Ha bőre nagyon száraz, akkor a fenti összetételből fürdőolajat készítsen.

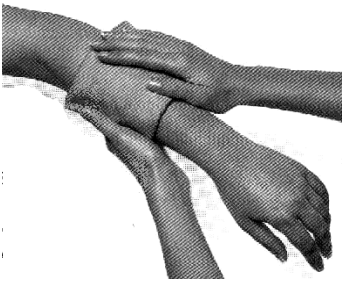
BOROGATÁS

A borogatások a bőrön keresztül juttatják el az illóolajok hatóanyagait a szervezetbe. Legtöbbször borogatást alkalmazunk bőrproblémáknál, csalánkiütésnél, szőrtüszőgyulladás, égési sérülések, vágások, sebek esetén.

MELEG BOROGATÁS

Egy liter forró vízbe 3-4 csepp illóolajat cseppentünk, egy kendőt belemártunk, kifacsarjuk, majd a fájó testrészre helyezzük. Pár percig hagyjuk rajta. A problémától függően ismételjük.

Ajánljuk ideges feszültségre, fejfájásra, álmatlanságra, meghűlésre, izomgörcsökre, menstruációs görcsökre, epe-, gyomorgörcsre.



Görcsoldó, fájdalomcsillapító olajok: rozmaring, levendula

HIDEG BOROGATÁS
Meleg betegségekben, lázas állapotban, bőr leégésekor, „meleg” fejfájáskor segít. Ilyenkor előbb alkoholban oldjuk fel az illóolajat, 3-4 cseppet, amit 1 liter hideg vízbe öntsünk.
Ajánlott olajak: levendula, narancs, citrom

GARGALIZÁLÓ

Akár szájvizet, vagy gargalizálót is készíthetünk kedvünk szerint.
Az ajánlott illóolajok: kakukkfű, zsálya, citrom.
Az elkészített szerből egy kiskanálnyit tegyünk gyógyteába gargalizálni, illetve egy pohár vízbe szájápoláshoz.

BEÖNTÉSEK

Beöntést általában összehúzó, sebgyógyító hatású olajjal készítjük. Aranyérre, végbélberepedésre, de idegesség, fájdalmak és a vérben lévő nagy mennyiségű méreganyagból adódó panaszok kezelésére használható.
Az oldószer általában méz, de kevés vivőolaj hozzáadása is javasolt.
Pl.: 4 csésze vízhez, 2 evőkanálnyi szezámolaj, vagy olivaolaj, 2 evőkanál mézben oldott 2 csepp illóolaj.

MASSZÁZSOLAJOK

Masszázs céljára valamilyen vivőolajban, bázisolajban oldjuk fel az illóolajat. A bázisolaj lehet mandulaolaj, jojobaolaj, olívaolaj, de akár tiszta napraforgóolaj is.

Aki nem szeret sokat pancsolni, annak javaslom, hogy egyszerűen keverje az általa használt folyékony testápolóba a kiválasztott illóolajat.

feszültségcsökkentő
geránium, levendula, majoránna fajtánként 2-3 csepp.

nyugtató
levendula, narancs, mandarin külön-külön és keverve is.

izomlazító
eukaliptusz, rozmaring, levendula fajtánként 2-3 csepp.

frissítő
borsmenta, fenyőfélék

bőrbetegségre
sömör, gombásodás, pattanásos bőrhöz leginkább ajánlott a teafa olaja, borókaolaj, kiegészítve kakukkfű- zsálya-, gerániumolajjal.

TESTÁPOLÓK

Bőrünknek, egyéniségünknek megfelelő testápolót kutyulhatunk magunknak. Szabadjára engedhetjük fantáziánkat. Ehhez vagy egy átlagos, illatmentes testápoló szükséges, vagy ajánlom az olivaolajat, amely masszázsolajhoz is jól alkalmazható, mivel elég jól felszívódik.

Ebbe keverhetünk

száraz bőrhöz: citrom-, mandarin-, geránium-,
zsíros bőrhöz: rozmaring-, citrom-, narancs-, szantálfa-, bergamott-, ylang-ylang
öregedő, fonnyadt bőrhöz: citrom-, geránium-, narancsvirág-, rózsa-, tömjén-,
pattanásos bőrhöz: teafa-,
narancsbőrhöz: boróka-

illóolajokat.
Kiváló szúnyogriasztó a testápolóba kevert citromolaj, amellyel óránként bekenjük a fedetlen bőrfelületet.

Alapos elkeverés után jól zárható üvegben néhány hónapig eltartható.

SZAUNA

Egy merőkanálnyi vízbe 4-6 csepp illóolajat téve, azt a forró kőre loccsantjuk. Így a bőrön át, és inhalálás formájában hat.

Szaunába ajánlható olajok:
citrom, eukaliptusz, fenyőfélék.

ILLATLÁMPA

Nálunk is egyre inkább terjed az illatlámpa használata.

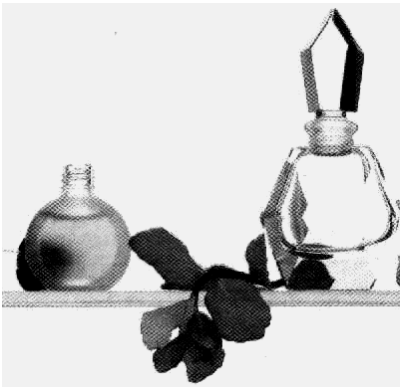
Az illatlámpában kis mécses ég, mely fölött kis tartályban lévő vízbe cseppentett 2-3 csepp illóolaj fejti ki hatását.

Az illatlámpát használhatjuk
a szoba levegőjének fertőtlenítésére,
gyermekek inhalálására,
szúnyogok távoltartására,
meditációra, nyugtatásra.

A használat célja szerinti illóolajokat használunk.

PARFÜMÖK, KÖLNIK

Természetes illatszereket készíthetünk otthon.
A parfüm alapanyaga a jojobaolaj, a kölnié az alkohol.
Az alapanyagba keverhetünk egyéni ízlésünknek, bőrtípusunknak, esetleges bőrproblémánknak is megfelelő illóolajokat, amelyeket azután két hétig érlelünk.



KONYHAI ALKALMAZÁS

Aromásíthatunk illóolajokkal teákat, frissítőket, salátaolajokat, mézeket, süteményeket.

Tea: citrom-, mandarin-, narancs-, fahéjolajjal ízesíthetjük mindennapi teánkat.
Frissítő: gyümölcslét, teát aromásíthatunk illóolajokkal. Pl. borsmenta olajjal, nyáron hűsítő.
Salátaolajba: tehetünk 1-2 csepp illóolajat. Jó előre összekeverni, és egy ideig pihentetni

az olajat. Ajánlat: citrom, kapor, kömény, majoránna, rozmaring...

Finom mézeket készíthetünk illóolajjal, összekeverjük és érleljük. Citrom, narancs, mandarin.

Sütemények: sós kömény-, kaporolaj, édes fahéj-, citromolaj

süteményhez és krémekhez citrom-, narancs-, fahéjolajból adhatunk néhány cseppet.

EGYÉB ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉG

Kihasználhatjuk az illóolajok fertőtlenítő és szagtalanító hatását. Dezodorokat készíthetünk házilag. Vízzel hígított alkoholban oldjuk fel a kiválasztott illóolajat. Szétpermetezhetjük a lakásban, adhatjuk a mosott ruhák öblítővizébe is.

Készíthetünk házilag WC-frissítőt. Legjobban ajánlható a citromolaj, fenyőolaj.

POMÁDÉK HÁZILAG

Az illóolaj kinyerési módja a vízgőzdesztilláció, és a préselés mellett oldószeres kivonás. Az illóolajat tartalmazó oldószert (olaj, zsír) nevezzük pomádénak. Pomádé készítéskor valamilyen vivőolaj segítségével nyerhetjük ki az illóolajat.

Ezt házilag is elvégezhetjük.

Ilyenkor az illóolajtartalmú növényrészeket felaprítjuk, beletömjük üvegbe, és feltöltjük a vívőolajjal, ami általában olívaolaj, vagy hidegen sajtolt napraforgóolaj, de

a drágább mandulaolaj, jojobaolaj is megfelelő. Az így előkészített üveget lefedjük, és néhány napig érleljük. Azután leszűrjük, és zárt üvegben tároljuk a felhasználásig.
Masszázsolajként, bedörzsölőként, fürdőolajként használhatjuk fel.

Babérlevél-olaj

Kissé felmelegített olívaolajba babérleveleket teszünk.
7-10 napig érleljük.
Alkalmazható reumás és izületi fájdalmakra, megdagadt izületekre, rándulásra.

Majoránna-olaj

Üvegbe majoránna növényt teszünk, feltöltjük olívaolajjal, 10 napig érleljük.
Az olajjal mirigydaganatot kenegessünk naponta többször. Felpuhul.

Orbáncfű-olaj

Orbáncfűvel megtöltünk egy üveget, olívaolajjal (vagy napraforgóolajjal, parafinolajjal) feltöltjük, bedugaszolva 10 napig napon érleljük.

Gézen átszűrjük, majd üvegbe töltve lezárjuk.

Piros színű olajat kapunk.

(Antidepressziós hatású)
Ekcémára, pszoriázisra bekenjük a beteg testrészt az olajjal.
(Kísérletek szerint a kóros szövetburjánzást is megszünteti.)

Tartós használatakor fényérzékenység léphet fel. Kúraszerűen ezért inkább a téli hónapokban használandó, vagy kerülendő a napfény, fedjük a testet ruházattal.

Levendula-olaj

Üveget töltsünk meg friss levendulavirággal.
Töltsük fel olajjal (olíva- napraforgó) érleljük 10 napig.

Fejfájásra, bénulásra jó masszázsolajat kapunk.

Körömvirág-olaj

Úgy készül, mint a többi, lásd fent.
Erős gombaölő hatású. Készíthetünk még lemosót, kenőcsöt, borogatót is.
Kenőcsnek legalkalmasabb forró sertészsírba tenni; kevergetni, majd másnapig állni hagyni. Másnap újra felmelegíteni. Amikor megdermedt, tégelyekbe helyezzük, és hűtőben tárolható a felhasználásig. Az illata nem kellemes (a zsír dominál), de már kihűlt állapotban megpróbálkozhatunk valamelyik illóolajjal az illat javítása érdekében.

Ibolya-olaj

Üvegbe ibolyafüvet teszünk, felöntjük olajjal (oliva-, napraforgó) bedugaszoljuk, és 30 napon át napra tesszük érlelni.
Ezután megszűrjük, és az így kapott olaj fejfájás elmulasztására, vagy lázas betegek bedörzsölésére használható.

AJÁNLOTT ILLÓOLAJOK A-TÓL Z-IG

Akaratgyengeség	bazsalikom, rozmaring, zsálya, kakukkfű, ciprus
Alacsony vérnyomás	borsmenta, rozmaring, kakukkfű, zsálya
Allergia	geránium, levendula, rózsa
Agyvérzés	levendula, zsálya
Álmatlanság	bazsalikom, bergamott, narancsvirág, levendula, mandarin, rózsa, rózsafa, szantálfa, tömjén, jázmin, ylang-ylang
Asztma	majoranna, boróka, eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, lucfenyő, zsálya, ciprus
Bánkódás	citrom, jázmin, rózsa, rózsafa, szantálfa, bergamott
Bélférgek	kakukkfű, eukaliptusz, levendula, borsmenta, citrom, bergamott
Bélfertőzés	bazsalikom, geránium, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom, bergamott, teafa
Bénulás	bazsalikom, borsmenta, rozmaring, zsálya
Bőrbetegségek	boróka, geránium, kakukkfű, zsálya
Cukorbetegség	boróka, eukaliptusz, geránium, kakukkfű, zsálya

Depresszió	geránium, levendula, citrom, jázmin, narancsvirág, rózsa, rózsafa, bergamott, ylang-ylang
Égési sebek	eukaliptusz, levendula, rozmaring, zsálya
Ekcéma	boróka, geránium, levendula, zsálya, bergamott
Emésztési zavar	bazsalikom, boróka, majoránna, fahéj, citrom
Emlékezőképesség	bazsalikom, szasszafrasz, eukaliptusz, majoránna, rozmaring, zsálya
Epekő	lucfenyő, rozmaring, eukaliptusz, levendula, borsmenta, bergamott
Epilepszia	levendula, rozmaring, bazsalikom
Érelmeszesedés	majoránna, rozmaring, citrom, boróka
Fáradtság	bazsalikom, majoránna, rozmaring, kakukkfű
Fehérfolyás	zsálya, boróka, levendula, rozmaring, kakukkfű, fahéj
Felfúvódás	majoránna, kakukkfű, fahéj
Fertőtlenítés (levegőé)	eukaliptusz, levendula, kakukkfű, fahéj, zsálya, teafa, boróka
Fertőtlenítés (vízé)	citrom, zsálya
Fertőzés megelőzése	teafa, boróka, eukaliptusz, levendula, borsmenta, kakukkfű, zsálya
Félelem	geránium, jázmin, rózsa, szantálfa, tömjén
Gombásodás	teafa, borsmenta, kakukkfű, fahéj

Gondterheltség	geránium, levendula, mandarin, rózsa, citrom, narancsvirág, ylang-ylang, bergamott
Görcsök	levendula, ciprus, majoránna, narancsvirág
Gümőkór (TBC)	eukaliptusz, borsmenta, kakukkfű, szantálfa, teafa, bergamott
Gyomorégés	citrom, szantálfa
Gyomorgörcs	majoránna, borsmenta, fahéj
Gyomorhurut	geránium, borsmenta, citrom, rózsa
Hányás	bazsalikom, levendula, borsmenta, citrom, szantálfa, bazsalikom
Hasmenés	boróka, eukaliptusz, geránium, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, fahéj, citrom, szantálfa, ciprus
Herpesz	eukaliptusz, geránium, rózsa, teafa, bergamott
Húgyhólyaggyulladás	eukaliptusz, levendula, borsmenta, kakukkfű, fahéj, szantálfa, lucfenyő, boróka
Idegesség	levendula, mandarin, jázmin, rózsa, rózsafa, szantálfa
Ideges szívpanaszok	ylang-ylang, geránium, levendula, jázmin, rózsa, borsmenta
Idegfeszültség	bazsalikom, geránium, levendula, mandarin, borsmenta, jázmin, narancsvirág, rózsa, rózsafa, szantálfa, boróka, ciprus, ylang-ylang
Impotencia	boróka, kakukkfű, fahéj, bazsalikom, lucfenyő, szantálfa, ciprus, ylang-ylang

Influenza	teafa, fahéj, eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom, lucfenyő, zsálya, ciprus
Izomfájás	boróka, levendula, mandarin, rozmaring, citrom, eukaliptusz
Kimerültség (szellemi)	bazsalikom, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom
Kisebbrendűségi érzés	boróka, geránium, jázmin, rózsa, szantálfa, bergamott
Koleszterinszint	rozmaring, kakukkfű
Kopaszodás	rozmaring
Köhögés	boróka, eukaliptusz, majoránna, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, fenyőfélék, tömjén, ciprus
Láz	teafa, szasszafrasz, bazsalikom, eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, citrom, bergamott
Magas vérnyomás	levendula, majoránna, bazsalikom, narancsvirág, ylang-ylang
Májzsugor	citrom
Mandulagyulladás	levendula, kakukkfű, fahéj, bergamott
Menstruáció fájdalmas	bergamott, ciprus, teafa, boróka, levendula, majoránna, borsmenta, rozmaring, jázmin, rózsa, zsálya
Migrén	eukaliptusz, levendula, majoránna, borsmenta, rozmaring, citrom, bergamott
Molyirtó	eukaliptusz, levendula, citrom, teafa
Nemi vágy növelés	geránium, jázmin, rózsa, rózsafa, szantálfa, ylang-ylang

Ödéma	geránium, rozmaring
Pattanás	teafa, boróka, eukaliptusz, citrom, szantálfa, bergamott
Rekedtség	jázmin, kakukkfű, ciprus, citrom
Reuma	eukaliptusz, levendula, majoránna, rozmaring, kakukkfű, boróka, szasszafrasz, ciprus
Rovarcsípés	levendula, fahéj, citrom, zsálya, szasszafrasz, bazsalikom
Sömör	geránium, citrom
Stressz	jázmin, levendula, narancsvirág, rózsa, ylang-ylang
Szemgyulladás	geránium, levendula, citrom, rózsa
Szemölcs	levendula, borsmenta, citrom
Szédülés	bazsalikom, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű
Székrekedés	majoránna, boróka
Szénanátha	eukaliptusz, levendula, borsmenta, zsálya, teafa, ciprus
Szívritmuszavarok	borsmenta, rozmaring, rózsa, narancsvirág
Szorongás	levendula, jázmin, narancsvirág, mandarin, rózsa, rózsafa, szantálfa, tömjén, bergamott, ylang-ylang
Szülés	jázmin, levendula, muskotályzsálya, zsálya

Testsúlytöbblet: bergamott, boróka, citrom, ciprus

Tetvesség	bergamott, eukaliptusz, geránium, levendula, rozmaring, kakukkfű, citrom

Torokgyulladás	eukaliptusz, geránium, kakukkfű, citrom, zsálya, tömjén
Tüdőgyulladás	eukaliptusz, levendula, lucfenyő, rozmaring, teafa
Tyúkszem	citrom
Változókor klimax	geránium, rózsa, zsálya, ciprus
Vérszegénység	kakukkfű, citrom
Vértisztító	citrom, boróka
Vesekő	geránium, boróka
Vírusfertőzés	eukaliptusz, kakukkfű, teafa, bergamott
Visszérgyulladás	citrom
Visszértágulat	rozmaring, bergamott, citrom, boróka
Zúzódás	levendula, fahéj, citrom, zsálya

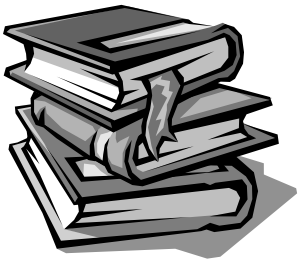
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

Biegelbauer P.: Gyógyító illatok (Bioenergetic Budapest 1990)

Michael Kraus: Aromalexikon (Ökoszervíz Kft. 1990.)

Bíbor Gábor jegyzetei

Michael Tierra: Gyógyfüves könyv /Hunga-Print/1991.

Penelope Ody: Házi Füveskönyv /MKK/ 1996.

Linda Waniorek: Természetes kozmetika mindenkinek /Medicina/ 1989.